

Die grüne Frühjahrskur

Entgiften und reinigen mit Wildkräuter-Smoothies

Wenn es wärmer wird und die ersten Pflänzchen ihre Köpfe heben, erwachen auch bei uns neue Lebenskräfte. Manchmal lassen diese aber auch auf sich warten, denn nach dem langen Winter mit wenig Sonne sind wir oft müde und kränklich, schlecht gelaunt und ohne Energie.

Für unsere Vorfahren, die noch um die Heil- und Regenerationskraft der wildwachsenden Pflanzen wussten, war der junge Frühling die perfekte Zeit, um sich die Trägheit des Winters mit allerlei Heilpflanzen auszutreiben. Wildkräuter wie Brennnesseln und Löwenzahn, die ab März überall auf unseren Wiesen wachsen, werden schon seit Jahrtausenden hochgeschätzt und durften in früheren Zeiten bei keiner Frühjahrskur fehlen. Sie reinigen das Blut, entgiften Leber und Nieren und bringen wieder die Lebensgeister in Körper und Geist zurück.

Mit der grünen Frühjahrskur mit Wildkräuter-Smoothies knüpft man an diese alte Tradition

an: Man lässt los, was dem Körper nicht gut tut und nährt ihn gleichzeitig mit den besten Vitalstoffen, die die Natur zu bieten hat. Der grüne Zaubertrank reinigt und entgiftet tiefgreifend und durch seine wertvollen Vitalstoffe wird der Körper bis in jede Zelle hinein erfrischt und genährt. Eine mindestens zehntägige Frühjahrskur mit Wildkräutern ist ein wahrer Jungbrunnen, denn schon nach wenigen Tagen fühlt man sich leichter, wacher, aktiver und voller Energie.

Der Wildkräuter-Smoothie Wildkräuter generell besitzen viel mehr Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle und Enzyme, als unsere herkömmlichen Kulturpflanzen. Die allermeisten dieser Stoffe sind lebenswichtig für uns, damit unser Körper reibungslos funktioniert. Verglichen mit z. B. dem Kopfsalat enthält die Brennnessel die zwanzigfache Menge an Kalzium und Vitamin C und die siebenfache Menge an Eisen. Löwenzahn ist wohl die reichste pflanzliche

Quelle an Vitamin K und enthält 30 Mal mehr Eisen als Spinat und 40 Mal mehr Vitamin A als Kopfsalat. Die ursprünglichen Wildpflanzen enthalten im Durchschnitt das Dreifache an Magnesium (die meisten Menschen in unseren Breiten leiden an Magnesiummangel) und das Zehnfache an Eisen wie unsere Kulturpflanzen. Die grünen Blätter und Blüten der Wildpflanzen mit ihrer hohen Nährstoffdichte sind also richtige Kraft- und Energiepakete und sollten ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung sein.

Doch warum sollten wir diese Wildkräuter im Smoothie trinken? Durch das feine Mixen werden die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Blätter aufgeschlossen und können vom Körper mit wenig Energieaufwand voll und ganz aufgenommen werden. Das entlastet die Verdauung und wird auch von Menschen, die ansonsten nach dem Genuss von Rohkost zu Blähungen und Bauchschmerzen neigen, gut vertragen. Auch nimmt zugegebenes Obst oder Fruchtgemüse den Wildkräutern den herben Geschmack und macht es uns leicht, die Smoothies zu trinken.

Wildkräuter für die Detox-Frühjahrskur Wir nutzen für diese Frühjahrskur vier heilkräftige Wildpflanzen, die schon seit Jahrhunderten für ihre entschlackenden und reinigenden Eigenschaften bekannt sind: die Brennnessel, den Löwenzahn, den Spitzwegerich und den Bärlauch. Alle vier finden Sie ab März reichlich auf unseren Wiesen, und auch den Sommer über bis in den Spätherbst hinein – außer dem Bärlauch, dessen köstliche Blätter wir nur im März und April zu uns nehmen können (wenn Sie die Kur im Sommer machen möchten, lassen Sie einfach den Bärlauch weg). Tägliche Wildkräuter-Smoothies aus Obst oder Fruchtgemüse und Wildkräutern – plus ein paar Zusätze wie z. B. ausgesuch-

te Gewürze – sind das Herz und der Motor dieser Frühjahrskur. Das Grundrezept ergibt, je nachdem, wie viel Wasser Sie hinzufügen, ungefähr 1,5 bis 2 Liter Smoothie und ist die Menge, die Sie an einem Tag trinken sollten. Dieses Rezept soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen, denn Sie können Ihren Smoothie jeden Tag an Obst und Gemüsezutaten variieren.

Wildkräuter-Smoothie: Grundrezept

1 großer, eher saurer Apfel
1 Birne
1 Handvoll Spinat
2-3 Stangen Sellerie
2 große Handvoll Wildkräuter, (ca. 100 g)
1 Stück Bio-Zitrone
Mehrere Prisen Kurkuma
Stevia nach Bedarf
400-500 ml Wasser

Waschen Sie alle Zutaten und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Geben Sie die Hälfte der Zutaten mit dem Wasser in den Mixer, nach ungefähr einer Minute Mixen auf kleiner Stufe auch die restlichen Zutaten. Fügen Sie eventuell noch Wasser hinzu, je nachdem, wie sämig Sie Ihren Smoothie haben möchten und pürieren Sie für kurze Zeit auf höchster Stufe. Voilà, Ihr erster Wildkräuter-Smoothie steht bereit! Sie können ihn bis zu zwei oder drei Tage im Kühlschrank aufbewahren, aber frisch zubereitet schmeckt er am besten.

Warum überhaupt entgiften? Doch warum sollten wir überhaupt eine Frühjahrskur in Erwägung ziehen? Weil wir nicht mehr genügend frische, unbehandelte und natürlich angebaute Nahrungsmittel essen. Weil unsere Nahrung mit allerhand Nahrungsmittelsubstanzen wie Konservierungsstoffen und Süßungsmitteln angereichert ist, die die Leber überfordern. Weil wir unsere Organe durch die Zufuhr von leeren Kalorien wie Zucker und Weißmehl belasten und übersäuern. Weil wir



zu oft zu viele Medikamente einnehmen, die unsere Organe schädigen können. Ich könnte leicht noch eine Weile weiter so fortfahren ...

Wir sind alle mehr oder weniger mit Schadstoffen belastet, das ist eben der Preis für unsere zivilisierte Lebensweise. Doch auch wenn das erst mal recht negativ klingen mag, ist das kein Grund, den Kopf hängen zu lassen, denn es gibt durchaus einiges, was wir tun können. Wir können wieder mehr Bio-Gemüse auf dem Markt und Dinkel- statt Weizenbrot kaufen, den Pudding links stehen lassen und bei leichtem Kopfweh nicht gleich eine Schmerztablette einwerfen, sondern es erst einmal mit einer Atemübung versuchen.

Sich gesund und wohlfühlen ist kein Zufall, sondern das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen, die jeder Mensch selbstverantwortlich für sich und seinen Körper trifft. Für einige Wochen Wildkräuter mit in den Speiseplan aufzunehmen und andere Nahrungsmittel stehen zu lassen, ist eine großartige und leicht umzusetzende Möglichkeit für Sie, etwas Gutes für sich und Ihren Körper zu tun.

Das können Sie mit der Frühjahrskur gewinnen Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und Wildkräuter-Smoothies trinken, werden Sie während der Frühjahrskur und vor allem danach vermutlich folgende Veränderungen feststellen:

- Sie sind leistungsfähiger und haben mehr Energie.
- Ihre Gesundheit bekommt einen richtigen Schub.
- Sie nehmen ganz leicht mehrere Kilo ab.
- Sie sehen schöner und jünger aus.

- Sie sind geistig klarer und ausgeglichener.
- Milch, Weizen, Zucker – nein danke!

Während der Frühlingskur nehmen wir ausgewählte frische Nahrung zu uns, die uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, die unser Körper braucht. Doch noch wichtiger ist es, auch etwas wegzulassen, nämlich alles, was unseren Körper in irgendeiner Weise belastet und beschwert. Verbannen Sie bitte die folgenden Nahrungsmittel während Ihrer Frühlingskur und vielleicht möchten Sie auch danach den Konsum etwas einschränken:

Fleisch, Fisch und Milchprodukte

Tierische Eiweiße erhöhen den Cholesterinwert und führen so zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Milchprodukte und Fleisch sind auch einer der Hauptursachen für die steigenden Krebsraten der westlichen Welt. In sehr geringen Maßen genossen, kann unser Körper diese geballten tierischen Eiweiße einigermaßen verkraften, doch während der Frühlingskur gönnen wir unseren Organen eine Pause, was vor allem unsere Leber und unsere Nieren freuen wird.

Zucker Es ist nichts Neues, dass Zucker schädlich ist, und doch ist es für viele schwierig, von dem süßen Gift zu lassen. Nicht nur, weil die Süße uns so gut schmeckt, sondern auch, weil es in so vielen Lebensmitteln wie Ketchup, Brot, Wurst oder Fertiggerichten zu finden ist.

In unserem Körper wirkt es tatsächlich giftig: Zucker ist ein Vitaminräuber und lässt uns heißhungrig und müde werden. Es schießt unseren Blutzucker in die Höhe, worauf Insulin ausgeschüttet wird, was den zu hohen Blutzucker wieder senkt. Daraufhin kommt schon wieder die Lust auf Süßes und der Heißhunger. Wenn dieser Kreislauf einige Zeit lang so weiter geht, wird der Fettstoffwechsel gestört, was u. a. dazu führt, dass das Abnehmen erschwert wird und die Chancen, an Diabetes zu erkranken, ansteigen. Zudem wird Zucker im Körper sehr sauer verstoffwechselt und belastet die Leber beträchtlich. Auch zu viele süße Früchte können zu diesen Blutzuckeraus-schlägen führen und den Insulinstoffwechsel belasten. Meiden Sie auch Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig. Da ist pure Fruktose drin, was genauso schädlich ist, wenn nicht sogar mehr.

Süßstoff Finger weg von künstlichen Süßstoffen! Aspartam ist der meistgebrauchte Süßstoff weltweit und gilt als einer der schädlichsten Lebensmittelzusätze. Er wird verantwortlich gemacht für Beschwerden wie Epilepsie, Migräne, Unruhe, Tinnitus, Schwindel und viele andere mehr. Auch Aspartat, Phenylala-

nin, Methanol und andere Süßstoffe können die Gesundheit schwer beeinträchtigen.

Getreide Immer mehr Menschen bekommen Probleme, wenn sie die typischen Brotgetreidesorten Weizen, Roggen und Gerste essen. Das liegt u. a. auch am Klebereiweiß Gluten, auf das immer mehr Menschen empfindlich reagieren. Vor allem Weizen ist inzwischen gentechnisch so verändert worden, dass nicht nur das Gluten für viele Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Allergien, Entzündungen und mehr verantwortlich ist. Wir lassen Weizen und alle glutenhaltige Getreidesorten während der Frühlingskur weg.

Wenn Sie die abgemilderte Form der Frühlingskur mit einer warmen Abendmahlzeit machen, können Sie kleine Mengen Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa kochen. Alle anderen Getreidesorten, natürlich auch Brot, sind während der Frühlingskur tabu.

Getränke Limonaden und Fruchtschorlegetränke enthalten Zucker und alle möglichen Zusatzstoffe und sind nicht geeignet für die Kur. Auch Kaffee und Schwarztee lassen wir los.

Fertigprodukte Zucker und Weizen sind noch die am wenigsten schädlichen Zutaten bei Fertigprodukten. Die Zutatenliste ist meist beängstigend: Transfette, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Aromastoffe u. v. m. Unser Körper ist auf diese unnatürlichen Stoffe nicht eingestellt und braucht enorm viel Energie, um sie zu verstoffwechseln. Der Nährstoffgehalt dagegen ist meist nicht der Rede wert.

Öle Sonnenblumenöl und Distelöl begünstigen Entzündungen im ganzen Körper und sollten niemals verwendet werden. Rapsöl ist besonders gefährlich, da bei der Produktion fast immer gesundheitsschädliche Transfettsäuren entstehen. Da Olivenöl einen niedrigen Rauchpunkt hat, sollte man nicht damit kochen und braten, für Salate kann man es gut nehmen. Das beste Öl ist allerdings Kokosnussöl, das man für alles verwenden kann. Es wirkt entzündungshemmend, blutzuckersenkend, hilft bei verschiedensten Darmbeschwerden und wirkt stärkend auf das Herz- und Kreislaufsystem.

Die grüne Frühlingskur Doch was dürfen Sie dann noch zu sich nehmen? Das Herz der Frühlingskur ist der Wildkräuter-Smoothie, von dem Sie sich jeden Tag ca. 1,8 Liter zubereiten. Morgens trinken Sie ungefähr ein Drittel Ihres Smoothies, ebenso wie zur Mittagszeit. Mittags dürfen Sie sich danach noch einen leckeren großen Salat mit ein wenig Öl zubereiten. Zwischendurch sind auch immer

Rohkostsnacks wie z. B. Karotte und Chicorée mit Senfsauce oder Avocado mit Zitronensaft erlaubt.

Am Abend trinken Sie den Rest Ihres täglichen Smoothies. Und nun haben Sie zwei Möglichkeiten und müssen sich entscheiden, wie Sie Ihre Entgiftung angehen möchten:

Variante 1: Sie bleiben streng bei Rohkost, dann steht am Abend wiederum ein Salat oder Rohkostsnack auf dem Speiseplan. Das kann ganz schön herausfordernd sein, bringt aber auch die schnellsten Ergebnisse.

Variante 2: Sie bereiten sich am Abend eine warme Mahlzeit aus gedünstetem Gemüse und wenig Getreide oder Hülsenfrüchten zu. Auch mit der zweiten Variante werden Sie wunderbar und effektiv entgiften, aber etwas langsamer und schonender als bei der ersten.

Zusätzlich nehmen Sie jeden Tag Chlorella-Algen und Heilerde zu sich, die die Fähigkeit haben, im Körper frei werdende Toxine zu binden. So können Sie den allermeisten Entgiftungssymptomen wie Kopfweh, Unwohlsein und Müdigkeit entfliehen.

Grundsätzlich sollten Sie zusätzlich zu den Wildkräuter-Smoothies wenig essen, um die Verdauungsorgane deutlich zu entlasten. Zudem sind folgende Entgiftungsmaßnahmen sehr förderlich und helfen, den jahrelang angesammelten Dreck gut aus dem Körper zu schaffen:

- Alle zwei Tage einen Einlauf (das ist die wichtigste Maßnahme und gar nicht so schlimm, wie man vielleicht denkt)
- Regelmäßige Basenbäder und/oder Bürstenmassagen
- Regelmäßige Leberwickel
- Jeden Tag etwas Bewegung, um den Kreislauf anzukurbeln

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit der Frühlingskur!

Evelyne Laye
Heilpraktikerin und Autorin

evelynel@gmx.de



Literatur

Evelyne Laye: Easy Detox mit Wildkräuter-Smoothies – Das 10-Tage-Programm zum entgiften, loslassen, verjüngen. Jadebaum Verlag

